

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



## **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2017

## МЕТОДИ МІНІ-ФУТБОЛУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Черненко Є., студ.; Петренко Н. В., к.фіз.вих. ст. викл.

*Сумський державний університет*

*[https://vk.com/yelizaveta\\_melnyk](https://vk.com/yelizaveta_melnyk)*

**Вступ.** Дане дослідження пояснюється тим, що заняття міні-футболом впливають на оздоровчо-гігієнічні процеси розвитку організму та зміцнення майже всіх м'язів людини [2]. Отже, отримані результати дадуть змогу самостійно створити систему вправ, які найкращим чином сприятимуть гармонійному формуванню як окремих частин, так і всього тіла людини.

**Мета:** виявлення та аналіз впливу методологічних засад міні-футболу на розвиток фізичних якостей студентів.

**Виклад матеріалу дослідження.** Результати дослідження були зроблені з проаналізованих показників спостережень, бесід зі студентами та результатів змагань. Досліджуваний експеримент дозволив стверджувати, що при правильному наборі комплексу вправ, міні-футбол виступає одним із дієвих засобів вдосконалення стану здоров'я, розвитку витривалості, спритності, виховання працьовитості та цілеспрямованості [1]. Під час своєї діяльності спортсмен досить швидко приймає рішення, передбачені орієнтуванням у перебігу гри [2]. Наслідком підлаштування під динаміку ігрового процесу виступають зміна напрямку руху, швидкості, інтенсивності, сили удару та емоціональної напруги.

Міні-футбол характеризується нестандартним поєднанням рухів, таких як стрибки, повороти, ходьба, різкі зупинки та стрімкі прискорення [1]. Особливою складовою виділяють біг. Його динаміка прямо пропорційно пояснює зрушення вегетативних та соматичних функцій. Динаміка зміни рухомих інтервалів сприяє покращенню анаеробної продуктивності [2]. У процесі тренувань з футзалу формуються та розвиваються різні рухові навички, підвищується реакція, покращується координація. Досконалість володіння цими показниками

дозволяє автоматично застосовувати технічні прийоми у незвичайних умовах та вирішувати складні тактичні завдання. Таким чином формується «творча» функція нервових центрів, що безпосередньо впливає на руховий апарат [1; 2]. Просторове орієнтування здійснюється на основі діяльності периферичних елементів сітківки, що позитивно впливає на функції аналізатора зору [2]. На точність рухів впливає як стан рухового аналізатора, так і вестибулярний апарат. Значне зацікавлення та зростання прихильників цього виду спорту в даний період часу пояснюється тим, що футзал включений до програми Універсиади України серед студентів, а також Спортивних ігор України. Особливо привабливим міні-футбол став у наслідок виховання почуття товариськості, обов'язку і відповідальності, уміння працювати в команді підпорядковуючи свої дії для досягнення загальної цілі [1].

**Висновок.** Міні-футбол належить до універсальних видів спорту, які сприяють всебічному розвитку людини. Такі заняття забезпечують оздоровчий вплив на організм людини, що сприяє зміцненню нервової системи, розвитку рухового апарату, покращенню роботи серцево-судинної і дихальної системи, покращенню обміну речовин в організмі. В процесі занять міні-футболом у студентів формується ряд важливих морально-вольових якостей: колективізм, цілеспрямованість, витримка, дисциплінованість, сміливість.

Міні-футбол є ефективним засобом для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та формування стійкого інтересу до занять у студентів ВНЗ.

### Література

1. Лапшин О. Б. Теорія і методика підготовки юних футболістів: Навчально-методичний посібник / О.Б. Лапшин. – К. : ТВТ «Дивизион», 2014. – 176 с.
2. Левчук В. Є. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти : метод. посіб. / В. Є. Левчук. – Львів : Українські технології, 2016. – 200 с.